



Cómo mantenerse saludable con el VIH

No hay cura para el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), pero hay medicamentos que ayudan a manejarlo. Y hay muchas otras cosas que usted puede hacer para tener una vida larga y saludable.

Busque atención médica y tratamiento

Recibir atención médica y tomar sus medicamentos para el VIH son las mejores cosas que usted puede hacer para mantenerse saludable. En especial, es importante:

- **Consultar con un médico o enfermera especializados en el tratamiento para el VIH:** Es probable que su profesional de la salud le pida que lo visite un par de veces al año. Si tiene que cancelar una cita, vuelva a programar otra lo más pronto posible.
- **Comprometerse a su plan de tratamiento:** Esto significa tomar sus medicamentos para el VIH exactamente de la forma sugerida por su profesional de la salud. Si lo hace de esta manera, usted podrá mantener el nivel del VIH en su cuerpo tan bajo que casi no habrá posibilidad de infectar con el VIH a otras personas.
- **Mantener seguimiento de cualquier síntoma nuevo o problema de salud que vaya notando, e informarle al médico sobre estos:** Es posible que su profesional de la salud recomiende cambios a su plan de tratamiento o sugiera otros médicos que puedan tratar sus nuevos problemas de salud.

Tenga rutinas saludables

Tomar estas medidas puede también ayudarle a mantenerse saludable:

- **Haga mucha actividad física:** Realizar actividad física en forma regular disminuye su riesgo de desarrollar problemas de salud que son más comunes en personas con VIH.
- **Aliméntese saludablemente:** Esto ayudará a su sistema inmunitario a mantenerse fuerte para que su cuerpo pueda combatir las infecciones. También ayuda a manejar los síntomas del VIH.



- **No fume:** Fumar puede causar muchos problemas serios de salud, y es posible que sus medicamentos para el VIH no funcionen tan efectivamente si usted fuma. Si necesita ayuda para dejar de fumar, visite el sitio web [BeTobaccoFree.gov/espanol](https://www.BeTobaccoFree.gov/espanol) o llame al **877-44U-QUIT** (877-448-7848), que también brinda servicio disponible en español.
- **Evite beber alcohol en exceso o usar drogas ilegales:** Tomar demasiado alcohol o usar drogas ilegales puede dañar su hígado, lo que hace posible que sus medicamentos contra el VIH no funcionen tan efectivamente. También puede hacer más difícil que su cuerpo combata las infecciones. Si usted cree que tiene un problema de abuso de drogas o alcohol y necesita ayuda, llame al **800-662-HELP** (800-662-4357), que también brinda servicio disponible en español.

Prevenga las infecciones oportunistas

Si usted tiene VIH, es importante protegerse de las **infecciones oportunistas**. Estas son infecciones que las personas con VIH adquieren con mayor frecuencia que las demás personas. Las infecciones oportunistas también son más serias en personas con VIH que en aquellos sin VIH.

Algunas infecciones oportunistas comunes incluyen:

- Herpes: Puede causar llagas al interior o alrededor de la boca, la vagina o el pene
- Neumonía: Infección del pulmón que puede causar tos y dificultad respiratoria
- Candidiasis: Infección por hongos que puede causar manchas blancas, enrojecimiento y dolor dentro de la boca

Cuando las personas con VIH contraen ciertas infecciones oportunistas, significa que han entrado a la etapa final del VIH, o sida.

Comprometerse a seguir su plan de tratamiento es la mejor manera de prevenir una infección oportunista. También es importante:

- Ponerse todas las vacunas recomendadas por su profesional de la salud, en los plazos sugeridos
- Preguntar a su profesional de la salud si necesita tomar algún medicamento para prevenir las infecciones oportunistas



- Evitar tomar agua no potable, como agua tomada directamente de un lago o río
- Tomar medidas para evitar la intoxicación alimentaria. Por ejemplo, no comer huevos que no han sido cocidos completamente, no beber jugo de fruta sin pasteurizar y no consumir brotes de semillas crudas

Manténgase saludable al viajar a otros países

Su riesgo de contraer una infección oportunista es mayor en algunos países, así es que tome medidas para protegerse cuando viaje.

Antes de viajar:

- Hable con su profesional de la salud sobre su viaje al menos 4 a 6 semanas antes de partir. Podría recomendarle ciertos medicamentos o vacunas
- Averigüe los nombres de clínicas o profesionales de la salud especializados en VIH en los lugares que planea visitar
- Averigüe cuáles son los servicios que ofrece su seguro de salud durante los viajes, y considere comprar un seguro extra de viaje
- Lleve con usted una copia de su póliza de seguro, y deje una copia con un amigo o miembro de su familia

Cuando esté de viaje:

- Evite tomar agua del grifo (incluyendo bebidas y hielo hechos con agua del grifo), a menos que haya sido hervida
- Si necesita ir a un hospital o clínica de salud, evite los lugares que tratan a pacientes con tuberculosis (TB)
- Si toca a un animal, lávese las manos con agua y jabón de inmediato, y asegúrese de evitar las heces de animales, como al usar calzado en la playa

Para aprender más información sobre el VIH, visite:
nmlm.gov/guides/HIV-AIDS-Online-Resources (en inglés)